



著作：佛教与人生

## 素食与人生

### 在星洲观音素食馆开张致词

我们很高兴，今天新春时候，在新加坡又多添一间素食馆，给予素食者的方便；而这间素食馆的位置，适在商业繁盛区的四马路，隔邻还有一间香火兴旺的观音堂，香客们在烧香礼拜后出来吃一顿丰富的素餐，精神一定十分爽利。这对于提倡素食，已获得其「地利」和「天时」的适宜，加以东主何先生伉俪，文质彬彬，待人谦让有礼，一团和气，满面春风，充满著「人和」的气氛，其深谋远虑，鸿图大展，亦是意想中的盛事了。

素食对于人生的裨益，在卫生与道德两方面都有著很大的关系。孔子说：「食色性也，人之大欲存焉」。又说：「民以食为天」。则如饮食是人生所需要的，为了保养身体，延长寿命，必须供给身体以需要的物质营养，始能使身体保持各部组织之功能，藉以增进健康。但在食品中具有营养的物质，如矿物质、维他命、蛋白质、脂肪和碳水化合物等，据现代医生的研究，莫不来自植物界，故植物实为人类营养之直接来源。蔬菜、豆类、香菰等都富於维他命

148

素的资养料，且容易消化，极合卫生保健；而肉食反给予身体健康以不利的影晌。西医常说：人们如自肉食中取得营养，有引起各种疾病的危险，其原因有多种：

- (一) 因肉内含有毒的液体，其毒素来自死动物的血液，病菌和浓汁。
- (二) 因动物受屠杀时因恐惧而分泌出有毒性的物质。
- (三) 因动物一死，立即腐败分解产生细菌。此细菌不易烹煮杀除，因肉类有很好的隔热作用，不易煮透，纵使煮透，能将细菌除灭，其遗毒仍在肉中。
- (四) 因供肉用的动物，多数带有疾病，亦可能因它的生活环境不好而染有寄生虫，食之於身体极为不利。

(五) 因动物脂肪含有胆固醇，食之可致心脏冠状动脉疾病。

(六) 因动物脂肪积於肠管内壁，妨碍吸收钙质，食之可致消化迟滞。如上所举六种，皆有损於康健而非有益於营养；反之素食清洁卫生，有益脏腑，食之实可以却病延年而益寿。

在 Geoffrey L. Rudd. 所著的「素食谈」中说：「自远古以来，世界许多睿智的学者思想家，多崇奉素食。古埃及的长老们禁止食肉。婆罗门教、耆那教、拜火教、佛教、乃至许多基督教徒，都认为生命为神圣不可侵犯，并认为不可因自己的生活而损伤他物之生命。在东方世界中，基於伦理观念，素食已有数千年历史。在西方，自西元前八世纪，素食就被许多希腊哲学家和早期的基督教神父们所推重。近人如牛顿、甘地、萧伯纳等皆认为肉食对於智力的发达并非必要」。这可见素食不但卫生延年，且可以使人清心寡欲，益脑醒智。放在现代的知识界中，有许多人感到有提倡素食的必要。远在四十年前，中

149

国女词人吕碧城，和许多国际名流学者，已在瑞士和维也纳等国家，召开素食大会，提倡素食运动。活到九十多岁的学者李石曾，就是当时与吕碧城等提倡素食运动的健者。他们提倡素食，并主张保护动物，不许虐待牲畜，当时曾引起欧美人士的注意，几乎造成了一种素食的风气。有好多天主教办的医院，都实行素食，这对病人有益，那些医生、护士们亦多吃素。如现在的「槟城疗养院」，是天主教办的，其中的院长、医生、护士和病患者，都是用素食的。

因此，有许多曾经受科学洗礼的医生，对素食早已另眼相看，认为许多癌症、顽疾，都是多吃不卫生的牛排、牛肉乾等硬质不洁的食物而引起的，所以他们为保持肠胃消化，脏腑清洁，常劝人多素食。同时也认为素食中含蛋白质、纤维质的素菜很多，如黄豆、马铃薯、蕃茄、红萝卜、面筋、菠菜、牛奶以至牛油（Butter）、牛奶油（Cheese）等都富於维他命和脂肪质的，吃了不但不伤脏腑，抑且富於营养，使人精力充沛。如近年的奥林匹克世运游泳冠军茂林罗斯（Murray Rose），是素食的运动员，一九五六年在世运会赢得三块游泳金牌，泳术名震全球，而其素食的习惯，亦为世所共知。据谓罗氏自两岁开始素食，从未间断，而其游泳不但速度惊人，且耐久力特强，这都是素食给他的好处。还有一个运动员基洛，在一九五七年参加北路二十小时赛跑，获得冠军，他亦是吃长素的，更证明素食对於体力是有益的。

有些人说，吃素的人营养不够，面黄肌瘦；也有人说，癌症顽疾的人，都

150

是肉食的多。其实是吃素者精壮力健的很多，已如上述；而肉食的人也不是个个都有癌症顽疾，重要的是在营养与修养两方面有调理。有营养与修养的人，自然健康长命的多；相反的，你不讲修养，只讲营养，

更不讲卫生，一味「么罗」（闽语贪吃），做个「为食鬼」（粤语），那 纵使你牛排猪骨啃得更多，也不会长命的。古贤说：「吃饭少三口，饭後百步走，娶个老婆丑，活到九十九」。这是中国人的科学经验，颇有道理，也证明体健寿长，不可胡乱多食，以求营养，宜多素食，更要修养！

至於素食在道德方面，對於人类的贡献自然更多更大。实行素食，可使人不作屠杀的兽性行为，减少社会的斗争成分，增加世界的和平力量。中国 孔子的「己所不欲，勿施於人」，是因「有生者，皆不欲其死」，这是消极的 提倡戒杀；到了佛教，不但消极地主张不杀，还要慈悲积极地提倡素食、护生、以及放生。如果每一个人，都养成素食护生，戒杀放生的慈悲普爱的精神，便可使这个世界息灭战争，而趨於和平的景象。愿云禅师诗云：「千百年来碗里羹，冤深似海恨难平，欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声」。这是从因果的 据点，重视戒杀，提倡素食，描写得很深刻。因此，我們對於多设一间素食馆 的心情，是非常 忻的！

星加坡是佛教兴盛的区域，信徒甚多，但素食馆现在只不过有佛世界等三两家；而香港九龙却有三十多间素菜馆，自然那边信佛吃素的人更多，而提倡素

食的热情，自然亦更奔放。因此，我希望在座嘉宾，由於东南亚素食馆今天开幕，更引起素食的兴趣，以及提倡素食的热情，实行多吃素菜，使自己保健益寿，活多几年，假借修真，多做一些修养的工夫。同时，對於那些黷武好斗、不知戒杀放生、素食护生为何义的人们，也希望他们能够改过改过迁善，戒杀护生，那不是也有意义吗？